„CAREURILE"

O METODĂ EFICACE

DE ANTRENAMENT

Cunoaștem din metodica de bază a antrenamentului și jocului că fotbalul, deși se joacă de către 11 jucători împotriva altor 11 jucători, totuși, de fiecare dată și în fiecare situație jocul este descompus de la 11—11 pînă la situațiile de 1—1. De aici și ideea unei metode noi de instruire, plecînd de la premisa că celula de bază a fotbalului rămîne jocul grupelor de jucători 1—1, 2—2, 3—3, pînă la 4—4, organizați pe orizontală, verticală, diagonală sau mixt, atît pentru atac, cît și pentru apărare, joc care se realizează cel mai corect în porțiuni de teren, pe care pentru simplificare le numim „careuri".

Și acum cîteva date de ordin organizatoric. Dimensiunea unui careu este de 9 m, stabilită în urma cercetărilor realizate în joc și determinată ca distanță posibilă și reală convenabilă jocului în atac și apărare, pentru unul sau mai mulți jucători (în acoperire, sprijin, deposedare, dribling etc.). Numărul careurilor este de obicei 4×4 = 16; poziția acestora: în mijlocul terenului pe linia de centru sau în cele patru colțuri ale spațiului de joc, așa cum se vede în schița nr. 1.

Modul de folosire a careurilor. Pentru învățare ca și pentru perfecționare, organizarea grupelor de jucători este aceeași: 1 (individual); 1—1, 2—1, 2—2, 1—2, 3—1, 3—2, 3—3, 1—3, 2—3 revenind la 3—3 ș.a.m.d. pentru toate grupele de jucători.

Iată cîteva exemple:

EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚARE

● **controlul individual al mingii, în careu, pe liniile careului, avînd diferite sarcini suplimentare care îngreunează exercițiile;**

● **clasicul 1—1 cu formele sale cunoscute** (unul activ, celălalt semiactiv, amîndoi activi, în condiții de întrecere); **se execută procedee individuale într-un careu, procedee și elemente legate între ele după legile de bază ale fotbalului și puse în condițiile calităților fiecărui jucător;**

● **2—1, într-un careu** (doi apărători contra un atacant sau invers);

● **În situația a trei jucători, se poate executa pe două careuri în lățime și unul în lungime, fiecare antrenor improvizînd în funcție de necesitățile concrete ale instruirii forma exercițiilor.**

EXERCIȚII PENTRU PERFECȚIONARE

● **1—1: sub formă de joc într-un careu. Cine ajunge cu mingea pe linia de fund acela a marcat un gol, continuîndu-se, astfel, pînă la atingerea cifrei de 30 de puncte înscrise, ceea ce reprezintă tot atîtea atacuri, cu depășirea unui adversar și lupta de apărare unu contra unu, exercițiu de foarte mare importanță în fotbalul de performanță;**

● **în mijlocul unuia dintre careurile de 16 m se așează o poartă și unul dintre portari. Se împart jucătorii (înaintașii în special și mijlocașii) — în două echipe de 1—1, 2—2, 3—3, 4—4 și se începe jocul cu indicația: „cine marchează mai multe goluri în zece minute". Se trage la poartă din afara careului, adică nu mai aproape de 9 m sau distanța poate fi dublată în funcție de măiestria jucătorilor și sarcinile antrenamentului** (schița nr. 2). **Exemple de sarcini care se pot adăuga: nu se oprește mingea, trăgîndu-se numai din mișcare; se trage numai cu un picior sau, anumiți jucători numai cu un picior. Cînd o echipă marchează sau trage afară mingea trece automat de partea adversarului, portarul schimbîndu-și la rîndul său poziția și orientarea.**

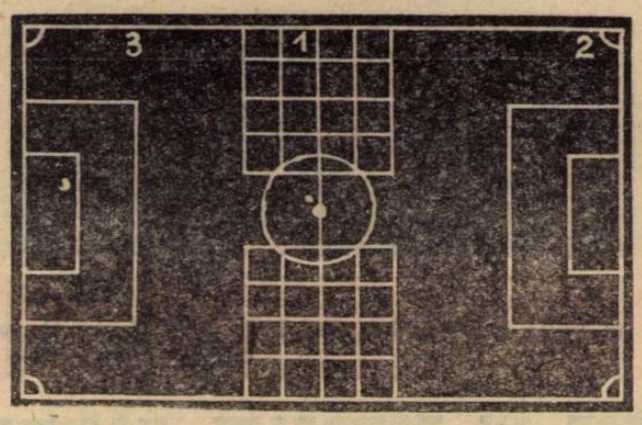

FIG. 1. Careurile pot fi: 1. La mijlocul terenului; 2. La colțurile terenului; 3. Pe alte laturi ale terenului

CÎTEVA SCURTE CONCLUZII

● **careurile reprezintă o metodă de instruire care ajută pe antrenori în organizarea antrenamentelor, pe jucători în realizarea unui salt de formă sportivă** (cîștigînd timp și eficacitate) **și fotbalul să progreseze, să se perfecționeze;**

● **careurile sînt foarte simplu de organizat, măsurîndu-se cu metrul sau chiar cu pasul** (10 pași) **ajutîndune de jaloane sau de alte mijloace improvizate la îndemîna antrenorului și a jucătorilor;**

● **metoda careurilor ajută pe antrenori să facă din antrenamente adevărate jocuri, adaptate cît mai bine condițiilor concrete de desfășurare ale acestora.**

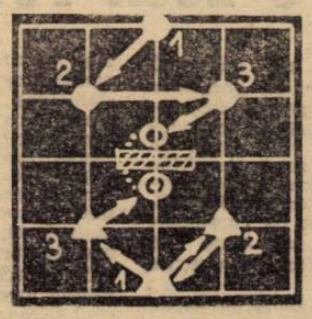

FIG. 2. Joc 3—3 contra unui portar plasat central față de așezarea celor două grupe de jucători

prof. VICTOR STĂNCULESCU

INTEGRAREA JUCĂTORULUI ÎN CONCEPȚIA MODERNĂ A JOCULUI

În fața exigențelor generale crescînde ale vieții contemporane, care se adresează tuturor laturilor activității sociale — deci în mod firesc și sportului — specialiștii în domeniul fotbalului își îndreaptă astăzi eforturile lor în direcția modernizării acestui joc, încercînd a găsi și introduce în conținutul său acele elemente novatoare (pe linia tehnicii, tacticii, și a creației de joc) care să asigure în principal un grad înalt de eficacitate și o varietate de modalități de realizare a unor îmbinări tehnico-tactice de calitate și spectacol.

În accepțiunea de fotbal modern cuprindem, deci, **tendința de dirijare programată a unor antrenamente cît mai apropiate de modelul jocului competițional, care prin varietatea solicitărilor și a situațiilor date supun deopotrivă pe jucători — ca executanți — și ca antrenori — în calitatea lor de conducători ai procesului de instruire — la exersarea cu precădere a mijloacelor și metodelor selective apte, ca în minimum de timp de pregătire, să dea un bun randament în complexitatea jocului.**

O cerință de bază a fotbalului actual (în ideea de complex și eficace) este aceea ca întregul efort de pregătire dirijat pe baza cerințelor antrenamentului modern **să asigure fiecărui fotbalist o dezvoltare multilaterală armonioasă, o complexă pregătire atletică, pe fondul căreia însușirea tehnicii și a tacticii specifice să permită formarea unui fotbalist complet, cu un înalt indice de dezvoltare biofiziologică a calităților fizice, cu o tehnică și o tactică înaltă, capabil să facă față cît mai eficient tuturor diversităților de solicitare.**

Fotbalul actual presupune în concepția sa o evoluție extrem de dinamică pe toată durata unui meci, evoluție care se adresează tuturor jucătorilor și căreia trebuie să-i facă față. La o astfel de evoluție dinamică se adaugă finețea gîndirii tactice (subtilitatea) și marea diversitate a situațiilor tactice inedit create în joc. Și aceasta datorită faptului că astăzi, mai mult ca oricînd, fotbalul nu mai este rezultatul unor acțiuni condiționate de unul sau doi jucători, ci de marea lor majoritate, aceasta însemnînd un larg cîmp de acțiune al elementului de creație, de gîndire tactică colectivă chiar și dincolo de situațiile posibile anticipate.

Solicitările jocului modern (rapida schimbare a situațiilor din teren și dinamismul permanent al acțiunilor) pretind jucătorului, indiferent de postul pe care-l ocupă în formula de așezare inițială a echipei, **ca el, să poată acționa eficient în toate zonele terenului, atît în acțiunea de atac, cît și în cea de apărare.**

În funcție de aceste cerințe ale fotbalului contemporan, cerințe care în fond reprezintă dinamism crescut, solicitare maximală a jucătorului, complexitate și diversitate permanentă, este orientat și caracterul formativ și de perfecționare a procesului de pregătire a jucătorilor. Putem vorbi astfel de o concepție modernă de pregătire a fotbalistului care, ca efect al integrării sale în această concepție, va putea să facă față în mod corespunzător jocului modern.

Jucătorul de fotbal modern este un jucător complex dezvoltat, care pe parcursul pregătirii a însumat indici înalți ai tuturor factorilor antrenamentului sportiv. **Un jucător cu un indice înalt de rezistență generală și specială va fi capabil să răspundă efortului maximal și va realiza în paralel acțiuni tehnico-tactice de calitate cu toată solicitarea de efort la care este supus în timpul unui meci.** Pregătirea complexă (asigurarea indicilor crescuți ai tuturor factorilor de formare a unui fotbalist) beneficiază de interdependența și condiționarea reciprocă a acestora în evoluția lor în joc, iar efectele nu pot fi decît calitativ superioare.

O lacună (un indice sub limită) a unuia dintre factorii pregătirii complexe, limitează însăși capacitatea de manifestare a întregului potențial al jucătorului, indiferent dacă ne referim la capitolul tehnic sau la cel tactic. De modul cum jucătorul corespunde cerințelor jocului modern, deci de modul cum el se integrează, depinde valorificarea sa ca element dinamic, condiționat al obținerii, alături de coechipierii săi, a unei facturi calitative superioare a jocului desfășurat.

Jucătorul care se integrează cu ușurință în concepția modernă a jocului dispune de un mod degajat, necrispat, de acțiune, factor care, de asemenea, condiționează eficiența sa. De fapt, a fi stăpîn pe tine, a simți că poți corespunde cu ușurință cerințelor performanței înseamnă în același timp un potențial crescut al calităților de voință și siguranță de acțiune, înseamnă satisfacție și mulțumire de a realiza cît mai bine posibil o acțiune de joc.

CORNEL SIMIONESCU
șef de lucrări I.E.F.S.

Din problemele fotbalului modern

ASPECTE ALE INSTRUIRII TINEREI GENERAȚII

Cotidianul sportiv budapestan „NEPSPORT" dezbate mai de mult timp diferite aspecte ale fotbalului din Ungaria. În paginile ziarului își exprimă părerea și o serie de reputați tehnicieni ai jocului cu balonul rotund, ca de pildă, **Gusztav Sebes**, fost jucător, conducător al federației maghiare, vicepreședinte al U.E.F.A., iar în prezent, președintele comisiei care se ocupă de reprezentativa de tineret. Iată punctul lui de vedere asupra unor aspecte ale instruirii tinerei generații.

„Precum se știe, categoria de tineret la fotbal cuprinde jucători între vîrsta de 19—23 de ani. După unii, limita aceasta este fixată greșit, întrucît, argumentează ei, la 23 de ani un fotbalist bun este apt pentru reprezentativa țării, în cazul lotului național și pentru echipa întîi, la cluburi. La această vîrstă, atît fizic cît și tehnic, un fotbalist este în plenitudinea forțelor sale, iar acela care pînă la 23 de ani nu corespunde pentru echipa întîi a unui club, de pildă, nu are talent, este plafonat tehnic. Dar această opinie poate fi totuși combătută cu exemple. Numeroși mari jucători au atins plafonul tehnic maxim, au dat randament excelent, cu mult peste 23 de ani. Hidegkuti, de pildă, a devenit celebru la aproape 28 de ani. În general, renumita echipă a Ungariei din anii '50 a avut mulți jucători care erau mai aproape de 30 de ani decît de 23. Au fost, firește, și excepții, cum a fost echipa națională a Ungariei de la C.M. 1962 cînd unii titulari, ca Tichy, Albert, Bene, Göröcs și Meszöly de-abia împliniseră 20 de ani".

„Pe vremea noastră — continuă autorul, referindu-se la o altă problemă — **marii jucători nu apăreau din senin, de pe o zi pe alta. Ei erau remarcați și urmăriți de către antrenori încă de cînd băteau mingea de cîrpă pe maidan, cînd erau considerați cei mai buni în echipele străzilor. Și la Budapesta, ca peste tot, de altfel, marii jucători au început abecedarul fotbalului pe maidan, acolo își exersau și apoi își cizelau tehnica lovirii mingii. Antrenorii fotbaliștilor adevărați, cum erau numiți acei care jucau în echipament, cu mingi adevărate și pe terenuri reglementare, veneau la toate meciurile puștilor și urmăreau sute și sute de tineri cum joacă. Acela care era remarcat și introdus într-o echipă de pitici sau de juniori la un club, întrunea toate calitățile unui adevărat jongler al balonului.**

Acum nu mai sînt maidane, tinerii joacă fotbal în școli, pe terenuri gazonate și cu mingi adevărate. Au, deci, condiții, incomparabile cu cele de odinioară și totuși autenticele talente apar greu. Și, unul din motive ar fi că acești copii, de azi, joacă fotbal din pură distracție, puțini sînt acei care își dedică tot timpul liber fotbalului. Sînt de acord cu acei tehnicieni care susțin că fotbalul, tehnica jocului propriu-zis, se însușește începînd de la vîrsta de 13—14 ani, dar cu condiția ca acel tînăr să fi bătut undeva mingea, să fi jucat neorganizat tot timpul sezonului cald, cu 5—6 ani înainte".

Printre alte observații ale lui **Sebes Gusztav**, deosebit de interesante privind instruirea tinerei generații de fotbaliști, sînt și acelea care se referă **la atitudinea jucătorului de azi, schimbat oarecum negativ față de trecut. „Ei consideră pregătire tehnică doar executarea strictă a temelor impuse de către antrenor la orele de pregătire. Rari sînt acei jucători care, după cele 80—100 de minute de instruire organizată, mai rămîn pe gazon pînă se întunecă așa cum făceam noi, sau, după antrenament, ne mai duceam și la un meci de cartier. Nemaivorbind de aceia care veneau la teren după ce munceau din greu 9—10 ore în fabrică sau atelier, fără să se văicărească că sînt obosiți. Concluzia? Fotbalist bun poate deveni numai acel tînăr care, lucrează, cel puțin de două ori mai mult decît îi cere antrenorul !..."**